11月 市民カレンダー 11/11～30

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11 (月)	**人権相談** プラザ八王子(10:00～15:00)	21 (木)	**人権相談** 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) **行政相談** 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) **1歳6か月児健診** プラザ八王子(12:45～)
12 (火)		22 (金)	**移動図書館**(子どもと成人の文庫) 物部分館 (10:15～11:15)
13 (水)	**育児相談** 子育てセンターなかよし(9:30～11:30)	23 (土)	**【医】さくら香美クリニック**(☎53-2255)
14 (木)	**乳児健診(4か月児)** プラザ八王子(12:40～) **乳児健診(10か月児)** プラザ八王子(13:15～)	24 (日)	**【医】香北病院**(☎59-2251)
15 (金)		25 (月)	**特定健診** プラザ八王子(9:00～10:30) **胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子 (8:30～10:30)
16 (土)		26 (火)	**特定健診** プラザ八王子(9:00～15:00) **胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子 (8:30～10:30)
17 (日)	**【医】香長中央病院**(☎53-5155)	27 (水)	**もぐもぐ教室(離乳食教室)** プラザ八王子 (13:30～15:30) ※要予約:申込は、市健康介護支援課(☎52-9281)へ
18 (月)	**行政相談** 香美市基幹集落センター (10:00～15:00) **心の健康相談** 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約(3名まで受付):申込は前日までに、 中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ	28 (木)	**3歳児健診** プラザ八王子(12:45～)
19 (火)	**乳がん検診** プラザ八王子(12:45～15:00)	29 (金)	**法律相談** プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)へ
20 (水)	**秦山公園子どもの広場休園日** **育児相談** 子育てセンターぴらふ(10:00～11:30)	30 (土)	

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ

納期限＝12月2日(月)

税目	期
固定資産税	第3期
国民健康保険税	第5期
介護保険料	第5期
後期高齢者医療保険料	第5期
下水道事業受益者負担金	第3期

市立診療所 休診のお知らせ

物部歯科診療所 11月5日(火)・11月16日(土)
※11/14(木)代替診療

粗大ごみ持込日

場所	日付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	11月17日(日)	11月18日(月)	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	11月17日(日)		9:30～12:00 13:00～16:00

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53－1063

12月 市民カレンダー 12/1～10

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
1（日）	【医】佐野内科ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝｸﾘﾆｯｸ（☎53-3031）	6（金）	身体障害者相談 プラザ八王子（10:00～12:00）
2（月）		7（土）	移動図書館（子どもと成人の文庫） 本館（10:00～11:30） 移動図書館（子どもと成人の文庫） 香北分館（13:30～15:00）
3（火）		8（日）	【医】八井田医院耳鼻咽喉科（☎52-2533）
4（水）		9（月）	人権相談 プラザ八王子（10:00～15:00） 行政相談 プラザ八王子（10:00～15:00）
5（木）	乳児健診（4か月児） プラザ八王子（12:40～） 乳児健診（10か月児） プラザ八王子（13:15～）	10（火）	人権相談 保健福祉センター香北（10:00～15:00）

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトの おすすめレシピ No.109

鶏肉のほっくりミルク肉じゃが

一口メモ

牛乳・乳製品のもつ『旨味』や『コク』を活用すると、使う調味料を抑えるので、『減塩』できます。また、不足しがちなカルシウムも牛乳・乳製品には多く含まれているので、おいしくカルシウムを摂ることができます。

一人分の栄養価			
エネルギー	167kcal	カルシウム	111mg
たんぱく質	9.9g	塩分	0.9g

材料（4 人分）	
牛乳	350cc
鶏もも肉	150g
ジャガイモ	2 個
タマネギ	1 個
ニンジン	1/2 本
さやいんげん	4 本
砂糖	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 1．5
サラダ油	適量

作り方

① 鶏肉とジャガイモはひと口大、タマネギは 1 cmの細切り、ニンジンは小さめの乱切りにする。さやいんげんは熱湯で茹でて斜めに切る。

② 鍋にサラダ油を熱して鶏肉を炒め、肉の色が変わったら、ジャガイモ、ニンジン、タマネギを加え、ジャガイモに透明感が出るまで約５分炒める。牛乳を加えて中火で加熱し、煮立ったら砂糖としょうゆを加え、時々混ぜながら中火で汁気がなくなるまで煮込む。

③ 器に②を盛り付け、さやいんげんを飾る。